

2017

真心込めた手作りの味をお届けします

12月

# かりきょうのランチメニュー



あたたかい汁ものを提供します！



← このマークは、盛付けがあります。(※印を盛付けます)



← スプーンが付きます。

栄養表示には

《新潟県産コシヒカリ  
 ご飯 220g》  
 エネルギー 370kcal  
 たんぱく質 13.4g  
 脂質 2g



《牛乳 200ml》  
 エネルギー 138kcal  
 たんぱく質 6.8g  
 脂質 7.8g



牛乳は毎日付きます！

■献立は、仕入れの都合等により 変更になる場合がございますが、ご了承ください。  
 ■写真はイメージです。

が含まれています。

## 月 火 水 木 金 一〇メモ



日に日に寒くなる今日この頃。  
 体調を崩してはいませんか？  
 しっかりと食事と休養をとり、  
 免疫力を高めましょう！！



1 ご飯  
 ぶり中華あんかけ  
 がんもの煮物  
 ※かき玉スープ  
 エネルギー 757 kcal  
 たんぱく質 35.5g 脂質 21.5g  
 アレルギー 卵 乳 小麦

○12月の旬の食材  
 ・キャベツ ・小松菜  
 ・春菊 ・ねぎ  
 ・白菜 ・ほうれん草  
 ・みかん  
 ・真だら ・ぶり

○抵抗力を高める栄養素  
 ・ビタミンA  
 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を守る  
 [人参 かぼちゃ ほうれん草 レバー]  
 ・ビタミンC  
 コラーゲンの合成に役立ち、感染症予防に効果がある  
 [みかん キウイ ピーマン じゃがいも]

○寒くてもしっかり手を洗いましょう。  
 ・「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけサッと水で洗い流すような手洗いをしていませんか？  
 これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんど変わりありません。石けんでの手洗いは風邪やノロウィルスの予防にもなります。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

○21日(水)「冬至」  
 ・一年で最も昼の長さが短くなる日です。本格的な寒さに備え、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂に入って体を温めたりする習慣があります。

4 ご飯  
 ハムエッグフライ  
 ビーンズサラダ  
 ※チンゲン菜のスープ  
 エネルギー 831 kcal  
 たんぱく質 32.3g 脂質 24.7g  
 アレルギー 卵 乳 小麦

5 ご飯  
 ※肉じゃが  
 いかの醤油焼き  
 ブロッコリー胡麻和え  
 エネルギー 834 kcal  
 たんぱく質 35.2g 脂質 29.1g  
 アレルギー 乳 小麦

6 わかめご飯  
 さんまの煮付け  
 小松菜和風サラダ  
 ※どさんこ汁  
 エネルギー 782 kcal  
 たんぱく質 31.2g 脂質 27.8g  
 アレルギー 乳 小麦

7 ご飯  
 ※鶏肉  
 オイスター炒め  
 ウィンナーオムレツ  
 切り昆布の煮物  
 エネルギー 814 kcal  
 たんぱく質 30.4g 脂質 29.2g  
 アレルギー 卵 乳 小麦

8 ソフト麺  
 ※ミートソース  
 海鮮豆腐ステーキ  
 切干大根サラダ  
 エネルギー 769 kcal  
 たんぱく質 38.2g 脂質 24.5g  
 アレルギー 卵 乳 小麦

11 ご飯  
 油淋鶏  
 あさり白菜炒め  
 ※野菜スープ  
 エネルギー 778 kcal  
 たんぱく質 33.1g 脂質 23.5g  
 アレルギー 卵 乳 小麦

12 ご飯  
 白身魚のカレー焼き  
 もやしのナムル  
 ※のっぺい汁  
 エネルギー 729 kcal  
 たんぱく質 37.8g 脂質 25.9g  
 アレルギー 卵 乳 小麦

13 ご飯  
 ※豚肉とごぼうの柳川風煮  
 なすはさみ揚げ  
 いかのサラダ  
 エネルギー 885 kcal  
 たんぱく質 37.9g 脂質 31g  
 アレルギー 卵 乳 小麦

14 ご飯  
 味噌カツ  
 厚揚げの野菜あんかけ  
 春菊胡麻マヨ和え  
 エネルギー 921 kcal  
 たんぱく質 36.6g 脂質 35.6g  
 アレルギー 卵 乳 小麦

15 ご飯  
 ※麻婆豆腐  
 焼売  
 バンバンジー  
 エネルギー 820 kcal  
 たんぱく質 35.4g 脂質 28.8g  
 アレルギー 卵 乳 小麦

18 ご飯  
 エビグラタン  
 コロッケ  
 れんこん金平  
 ※すき焼き風汁  
 エネルギー 816 kcal  
 たんぱく質 30.2g 脂質 27.6g  
 アレルギー 卵 乳 小麦

19 ご飯  
 鮭のマスタードソース  
 チンゲン菜のなめたけ和え  
 ※大根の味噌汁  
 エネルギー 735 kcal  
 たんぱく質 38.4g 脂質 24.8g  
 アレルギー 卵 乳 小麦

20 ココア揚げパン  
 肉団子ケチャップ和え  
 白菜昆布和え  
 ※かぼちゃ入り  
 クラムチャウダー  
 エネルギー 895 kcal  
 たんぱく質 28.5g 脂質 38.3g  
 アレルギー 卵 乳 小麦

21 ご飯  
 ※豚肉とごぼうの柳川風煮  
 なすはさみ揚げ  
 いかのサラダ  
 エネルギー 885 kcal  
 たんぱく質 37.9g 脂質 31g  
 アレルギー 卵 乳 小麦

22 午前放課



来年は  
 1月9日(火)～  
 宜しくお願いします！



《お問い合わせ》 かりきょうフードサービス  
 お気づきの点等がありましたら、こちらまで連絡をお願いいたします。  
 お弁当専用フリーダイヤル 0120 (36) 2400  
 FAX 0257 (45) 2958  
 新潟県刈羽郡刈羽村大字下高町566番地  
 ※メニューはこちらでも確認できます  
<http://www.karikyoo.co.jp/kyusyokumenu.pdf>



| 日付    | 献立名            | 体をつくる                      | 体の調子を整える                     | エネルギー源になる               |
|-------|----------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 1(木)  | クリームシチュー       | 鶏肉、 <b>卵</b> 、 <b>乳</b>    | 玉ねぎ、人参、じゃがいも、ブロッコリー          | 小麦粉、 <u>でんぷん</u> 、油     |
|       | いか野菜フライ        | いか、 <b>卵</b> 、 <b>乳</b>    | 白菜、玉ねぎ、人参、いんげん               | 小麦粉、パン粉、 <u>でんぷん</u> 、油 |
|       | ひじきの煮物         | ひじき、油揚げ                    | 人参                           |                         |
| 2(金)  | ぶり中華あんかけ       | ぶり                         | 長ネギ、にら、人参                    | 小麦粉、 <u>でんぷん</u> 、油     |
|       | がんもの煮物         | がんも                        | 椎茸                           |                         |
|       | かき玉スープ         | <b>卵</b> 、かにかま、わかめ         | 長ネギ                          |                         |
|       | 海苔の佃煮          | 海苔の佃煮                      |                              |                         |
| 5(月)  | ハムエッグフライ       | ハム、 <b>卵</b> 、 <b>乳</b>    | キャベツ                         | 小麦粉、パン粉、 <u>でんぷん</u> 、油 |
|       | ビーンズサラダ        |                            | 赤インゲン豆、青インゲン豆、ひよこ豆           | マカロニ、マヨネーズ              |
|       | チンゲン菜のスープ      | ベーコン                       | チンゲン菜、人参、玉ねぎ、コーン             |                         |
| 6(火)  | 肉じゃが           | 豚肉、こんにゃく                   | じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース         |                         |
|       | いか醤油焼き         | いか                         | キャベツ                         |                         |
|       | ブロッコリーおかかマヨ和え  | かつお節                       | ブロッコリー、人参                    | マヨネーズ                   |
| 7(水)  | わかめご飯          | わかめ                        |                              |                         |
|       | さんまの煮付け        | さんま                        |                              |                         |
|       | 小松菜和風サラダ       | 大豆                         | 小松菜、人参                       |                         |
|       | どさんこ汁          | 豚ひき肉、味噌                    | 玉ねぎ、人参、もやし、ねぎ、メンマ            |                         |
| 8(木)  | 鶏肉オイスター炒め      | 鶏肉                         | れんこん、玉ねぎ、人参、ピーマン             |                         |
|       | ウィンナーオムレツ      | ウィンナー、 <b>卵</b> 、 <b>乳</b> | キャベツ、人参、コーン、グリーンピース          |                         |
|       | 切り昆布の煮物        | 昆布、油揚げ                     | 人参                           |                         |
| 9(金)  | ミートソーススパ       | 豚肉                         | トマト、玉ねぎ                      | ソフト麺                    |
|       | 海鮮豆腐ステーキ       | すり身、豆腐、わかめ                 | 玉ねぎ、キャベツ                     |                         |
|       | 切干大根サラダ        | ベーコン                       | 切干大根、人参、水菜                   | ドレッシング                  |
|       | フルーツヨーグルト      | <b>ヨーグルト</b>               | 黄もも、洋ナシ、パイナップル、ぶどう、さくらんぼ、みかん |                         |
| 12(月) | 油淋鶏            | 鶏肉、 <b>卵</b> 、 <b>乳</b>    | キャベツ                         | 小麦粉、 <u>でんぷん</u> 、油     |
|       | あさり白菜炒め        | あさり                        | 白菜、玉ねぎ、人参、筍                  | 油                       |
|       | 野菜スープ          |                            | じゃが芋、ほうれん草、長ネギ、人参、コーン        |                         |
| 13(火) | 白身魚のカレー焼き      | 白身魚                        | キャベツ                         | カレー粉、油                  |
|       | もやしのナムル        |                            | もやし、人参                       | 油                       |
|       | のっぺい汁          | かまぼこ、こんにゃく                 | 里芋、人参、椎茸、ごぼう                 | 小麦粉、 <u>でんぷん</u> 、油     |
|       | のり玉ふりかけ        |                            |                              | のり玉ふりかけ                 |
| 14(水) | 豚肉とごぼうの柳川風煮    | 豚肉、 <b>卵</b>               | ごぼう、玉ねぎ                      |                         |
|       | なすはさみ揚げ        | 豚肉                         | なす、長ネギ、キャベツ                  | 小麦粉、 <u>でんぷん</u> 、油     |
|       | イカのサラダ         | いか、かにかま、 <b>卵</b>          | きゅうり                         |                         |
| 15(木) | 味噌カツ           | 豚肉、 <b>卵</b> 、 <b>乳</b>    | キャベツ                         | 小麦粉、パン粉、 <u>でんぷん</u> 、油 |
|       | 厚揚げの野菜あんかけ     | 厚揚げ                        | 白菜、玉ねぎ、人参、椎茸                 | 油                       |
|       | 春菊胡麻マヨ和え       |                            | 春菊、人参                        | マヨネーズ                   |
| 16(金) | 麻婆豆腐           | 豚肉、豆腐                      | 長ネギ                          | 小麦粉、 <u>でんぷん</u> 、油     |
|       | 焼売             | 豚ひき肉、 <b>卵</b>             | キャベツ、長ネギ                     | 小麦粉、 <u>でんぷん</u> 、油     |
|       | バンバンジー         | 鶏肉                         | もやし、人参、きゅうり                  | ドレッシング                  |
| 19(月) | エビグラタンコロケ      | えび、 <b>卵</b> 、 <b>乳</b>    | キャベツ                         | 小麦粉、パン粉、 <u>でんぷん</u> 、油 |
|       | れんこん金平         |                            | れんこん、人参                      | 油                       |
|       | すき焼き風汁         | 牛肉、豆腐、こんにゃく                | 白菜、長ネギ、人参                    |                         |
| 20(火) | 鮭のマスタードソース     | 鮭、 <b>卵</b> 、 <b>乳</b>     | キャベツ                         | 小麦粉、 <u>でんぷん</u> 、油     |
|       | チンゲン菜なめたけ和え    |                            | チンゲン菜、人参、なめたけ                |                         |
|       | 大根の味噌汁         | 油揚げ、味噌                     | 大根、人参、長ネギ                    |                         |
| 21(水) | ココア揚げパン        |                            |                              | コッペパン、ココア               |
|       | 肉団子ケチャップ和え     | 豚肉、鶏肉、 <b>卵</b> 、 <b>乳</b> | キャベツ                         | 油                       |
|       | 白菜昆布和え         | 昆布                         | 白菜、人参、水菜                     |                         |
|       | かぼちゃ入りクラムチャウダー | あさり、 <b>卵</b> 、 <b>乳</b>   | かぼちゃ、玉ねぎ、人参、じゃがいも            | 小麦粉、 <u>でんぷん</u> 、油     |